

## Estic embarassada i tinc nàusees i vòmits: com es poden controlar?

Si esteu embarassada, és molt probable que tingueu nàusees i vòmits, especialment a partir de les 5 o 6 primeres setmanes. Aquests símptomes els pateixen més del 85% de les dones, són difícils de tolerar i poden arribar a produir pèrdua de pes i deshidratació. Tot i que acostumen a millorar a partir de la setmana 16, en alguns casos poden presentar-se al llarg de tota la gestació.

Per reduir les nàusees i els vòmits podeu seguir algunes recomanacions relacionades amb l'alimentació i evitar altres factors que poden desencadenar-los, com ara els menjars amb gustos i olors fortes o l'exercici intens. Si amb aquestes mesures no n'hi ha prou o els símptomes són greus, podeu valorar amb el vostre metge la possibilitat de prendre medicaments.

En aquest document s'expliquen les possibles causes associades a les nàusees i vòmits durant l'embaràs, les mesures no farmacològiques recomanades i els tractaments farmacològics disponibles.

*La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-la. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de la salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.*

### Per què en tinc, de nàusees i vòmits?

Les causes d'aquests símptomes no estan ben establertes, però podrien estar relacionades amb un increment de les hormones o un moviment més lent del contingut estomacal, entre altres factors.

Podeu ser propenses a tenir nàusees i vòmits en els casos següents:

- Si els heu patit anteriorment durant:
  - embarassos previs;
  - un tractament amb estrògens (per exemple, amb les pastilles anticonceptives), o
  - migranyes menstruals.
- Si teniu marejos associats al moviment (cinetosi).
- Si acostumeu a presentar problemes gastrointestinals, com ara reflux o úlceres.

### Què puc fer per millorar-los?

El tractament es basa a canviar els hàbits alimentaris, evitar altres possibles desencadenants i, com a darrera opció, prendre medicaments, sempre sota prescripció mèdica. L'objectiu és reduir els símptomes i ajudar a menjar i beure el suficient per evitar perdre pes.

Els casos més greus (hiperèmesi gravídica), que afecten un 3% de les dones, poden requerir hospitalització i l'administració intravenosa de fluids degut a la pèrdua de pes i a la deshidratació.

Segurament els tractaments no eliminaran completament les nàusees i els vòmits i pot ser que s'hagin de provar diferents estratègies per aconseguir un control dels símptomes que s'adapti a cada embarassada.

### **Quins hàbits alimentaris em poden ajudar a evitar les nàusees i els vòmits?**

- Mengeu poc i sovint. Convé fer uns 6 petits àpats (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressupò) al llarg del dia i menjar abans que es tingui sensació de gana per evitar tenir l'estómac buit, ja que pot agreujar les nàusees.
- Al matí, mengeu alguna cosa abans de llevar-vos.
- Consumiu aliments rics en proteïnes i carbohidrats i baixos en greix.
- Eviteu els aliments:
  - amb sabors i olors fortes;
  - picants i especiats;
  - amb gran quantitat de sucre, o
  - amb alt contingut en greix.
- Eviteu estirar-vos després de menjar i els canvis ràpids de posició.
- Entre hores, beveu líquids freds, carbonatats o amargs, com ara refrescs de llimona o de gingebre.

### **A banda dels factors relacionats amb l'alimentació, n'hi ha d'altres que puguin desencadenar les nàusees i que es puguin evitar?**

Sí, algunes condicions ambientals, com ara la mala ventilació, la calor, la humitat, els sorolls i els llums parpellejant; determinades activitats com fer exercici intens i conduir, i el cansament.

### **I si aquestes mesures no funcionen, quins medicaments hi ha disponibles?**

La decisió d'iniciar un tractament farmacològic l'heu de prendre conjuntament amb el vostre metge de referència, després de valorar el vostre cas i tenint en compte el balanç benefici-risc del tractament.

Data d'actualització: 20.12.2017

2/3

La vitamina B6 (piridoxina) i la doxilamina són els medicaments que s'utilitzen en el tractament inicial de les nàusees i vòmits moderats i que es consideren segurs durant l'embaràs. La vitamina B6 pot reduir les nàusees ja que la manca d'aquesta vitamina a l'organisme pot causar-les. La doxilamina és un fàrmac antihistamínic que bloqueja l'acció d'algunes substàncies naturals de l'organisme que poden contribuir a l'aparició dels símptomes. Aquests medicaments habitualment s'administren junts i s'han associat principalment a somnolència com a efectes adversos. Hi ha disponibles al nostre entorn preparats que contenen la combinació de tots dos principis actius (Cariban®). Alternativament, el vostre metge us pot prescriure altres grups de medicaments.

Pel que fa l'ús de plantes medicinals i teràpies alternatives, cal tenir en compte que són de dubtosa o desconeguda eficàcia i seguretat.

### **Més informació**

Embaràs, part i postpart. Canal Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/e/embaras-part-i-postpart/embaras-part-i-postpart/> (català)

Náuseas del embarazo. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003119.htm> (castellà)

### **Bibliografia**

Treatment and outcome of nausea and vomiting of pregnancy. UpToDate. Disponible a: <https://www.uptodate.com>

Medicamentos y Embarazo. INFAC. Disponible a:

[http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime\\_infac/eu\\_miez/adjuntos/INFAC\\_Vol\\_21\\_n\\_7\\_Medicamentos\\_y\\_embarazo\\_Actualizaci%C3%B3n.pdf](http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/cevime_infac/eu_miez/adjuntos/INFAC_Vol_21_n_7_Medicamentos_y_embarazo_Actualizaci%C3%B3n.pdf)

Protocol de seguiment de l'embaràs a Catalunya. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Disponible a:

[http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits\\_tematics/linies\\_dactuacio/model\\_assistencial/ordenacio\\_cartera\\_i\\_serveis\\_sanitaris/pla\\_estrategic\\_dordenacio\\_maternoinfantil\\_i\\_atencio\\_salut\\_sexual\\_i\\_reproductiva/material\\_de\\_suport/documents/protsequi2006.pdf](http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematics/linies_dactuacio/model_assistencial/ordenacio_cartera_i_serveis_sanitaris/pla_estrategic_dordenacio_maternoinfantil_i_atencio_salut_sexual_i_reproductiva/material_de_suport/documents/protsequi2006.pdf)

### **Autoria**

**Grup de treball d'informació sobre medicaments dirigida a la ciutadania del Canal Medicaments i Farmàcia**

La informació ha estat elaborada amb la participació del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.